



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 5

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:05:00 0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100	0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:06:45
swim										
1)	100	×	1	4	1' 10"	7~	FR	ハード HR28~ LT4.0~	400	0:04:40
2)	200	×	3	4	2' 30"	4~5	FR	テンポ HR26~28 LT2.0~4.0 レースペース付近で乳酸除去	2400	0:30:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:30
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900	0:12:00
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓ブイのみ	900	0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 各セットのラスト1本はノーマルターン		0:01:00
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									6050	1:41:35



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450		0:06:45
swim	100	×	4	3	1' 30"	2・9	FR	3本イージー 1本ハード	1200		0:18:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	1200		0:16:40
pull	300	×	3	1	4' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:12:30
pull	300	×	3	1	4' 00"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	900		0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5700		1:41:35



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

C											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:02:40
	25	×	4	1	0' 45"	2	CHO	ドリル フリー	100		0:03:00
	50	×	3	3	0' 45"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450		0:06:45
swim	100	×	4	3	1' 30"	2・9	FR	3本イージー 1本ハード	1200		0:18:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 LT1.5 スイム	900		0:13:00
pull	300	×	3	1	4' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	900		0:13:00
pull	300	×	4	1	4' 10"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	1050		0:14:35
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒			0:01:00
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5550		1:41:00



【テーマ】  
 エアロビク能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

D											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											0:05:00
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400		0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100		0:03:20
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100		0:03:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ドリル フリー	100		0:03:20
	50	×	3	2	0' 50"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300		0:05:00
swim	100	×	4	3	1' 30"	2・9	FR	1本:イージー 1本:50mイージー 1本:レスト 1本:ハード	1200		0:18:00
cho	25	×	6	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	150		0:03:00
swim	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	1000		0:15:50
pull	200	×	4	1	3' 10"	3~4	FR	↓ブイのみ	800		0:12:40
pull	200	×	4	1	3' 00"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	800		0:12:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒 高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 各セットのラスト1本はノーマルターン			0:01:00
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5150		1:40:50



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

E											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up											
cho	100	×	4	1	1' 50"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	400	0:05:00	0:07:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ノーボードキック(グライドキック) 腰を浮かしたボディポジション	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ヘッドアップ ノーボードキック(グライドキック) けのび 姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	片手スカーリング 5スカーリングチェンジ キックあり	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	1~2本 ドックプル 3~4本 ロングドックプル キックあり	100	0:03:20	
	50	×	3	3	0' 55"	3~6	FR	1~3本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	450	0:08:15	
swim	100	×	4	3	1' 30"	2・9	FR	1-3本:50mイメージ 1本:100mハード	1200	0:18:00	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	800	0:13:20	
pull	200	×	4	1	3' 20"	3~4	FR	↓ブイのみ	800	0:13:20	
pull	200	×	5	1	3' 10"	3~4	FR	↓パドル+ブイ	900	0:14:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30秒		0:01:00	
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり			
								各セットのラスト1本はノーマルターン			
DOWN	100	×	1	1							0:05:00
Total									5050		1:41:30



【テーマ】  
 エアロビック能力・有酸素代謝能力・筋持久力の向上  
 実戦・OWSへの対応力の向上 ボディポジション  
 ストローク効率・テンポの向上

2022/5/4 水曜日  
 【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】  
 4

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up										0:05:00
cho	50	×	7	1	1'00"	1	CHO	好きな種目で疲れの状態をチェック	350	0:07:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	100	0:04:00
	25	×	4	1	1'00"	2 ~50	FR	ノーボードキック 板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
	25	×	6	1	1'00"	2 ~50	FR	サイドキック 奇:右向き 偶:左向き	150	0:06:00
	50	×	3	2	1'10"	3~6 50~80	FR	1~4本 DES フォーム~スムーズハード メインへの準備	300	0:07:00
swim	100	×	4	3	1'30"	2・9 55・90	FR	1-3本:50mイメージ 1本:100mハード	1200	0:18:00
cho	25	×	4	1	0'45"	1 ~40	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:00
swim	200	×	4	1	4'00"	3~4 60~75	FR	スムーズ T字ターン HR22~24 スイム	800	0:16:00
pull	200	×	4	1	4'00"	3~4 60~75	FR	↓ブイのみ	800	0:16:00
pull	200	×	3	1	3'50"	3~4 60~75	FR	↓パドル+ブイ	500	0:09:35
			1	2	0'30"			セットレスト30秒		0:01:00
								高いボディポジション キャッチからの体重移動・水の引っ掛かり 各セットのラスト1本はノーマルターン		
DOWN	100	×	1	1						0:05:00
Total									4400	1:41:35